कण्ठप्रदीपिका

नं० ४३५२-घ

पत्राणि ४६

नं० ४३६२-घ

हठप्रदीपिका

पत्राणि ४६

ह०प्र०

१

व्या० २

॥ॐ नमो महागणपतये नमः॥ ॥श्री आदिनाथाय नमोस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या। विराजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव॥१॥ प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना। केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते॥२॥ भ्रांत्या बहुमतध्वांते राजयोगमजानतां। हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः॥३॥ हठविद्यां महाविद्यां गोरक्षाद्या विजानते स्वात्मारामोथ

१

ध्वनि

...योगीज्ञालीनेतत्प्रसादतः॥४॥ श्रीआदिनाथमत्स्येंद्र
शावरानंदभैरवाः॥ चौरंगीमीनगोरक्षविरूपाक्षबि
लेशयाः॥५॥ मंथानभैरवोयोगीसिद्धिबुद्धश्चकंथडिः
कोरंटकसुरानंदः सिद्धपादश्चचर्पटिः॥६॥ कणेरी
पूज्यपादश्चनित्यनाथोनिरंजनः। कापालीबिंदु
नाथश्चकाकचंडीश्वराह्वयः॥७॥ अल्लामःप्रभुदेवश्च
घोडाचोलीचटिंटिणिभानुकीनागबोधश्चखंडःका

पालिकास्तथा ॥८॥ इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभा
वतः ॥ खंडयित्वा कालदंडं ब्रह्मांडे विचरंति ते ॥९॥ संसार
तापतप्तानां समाश्रयमठो हठः ॥ अशेषयोगयुक्ता
माधारकमठो हठः ॥१०॥ हठविद्या परं गोप्या योगि
नां सिद्धिमिच्छता । भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रका
शिता ॥११॥ सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्र
वे ॥ धनुः प्रमाणपर्यंते शिलाग्निजलवर्जिते । एकांत

मठिकामध्येस्ववालयंदृढयोगिना॥११॥अल्पद्वारमरं

घ्रगर्त्तविवरं नात्युच्चनीचायतं सम्यग्गोमयसांद्रलि

प्तविमलंनिःशेषबाधोज्झितं। बाह्येमंडपवेदि कूपरु

चिरंप्राकारसंवेष्टितं प्रोक्तंयोगमठस्यलक्षणमिदं

सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः॥१३॥एवंविधेमठेस्थित्वासर्वचिं

ताविवर्जितः। गुरूपदिष्टमार्गेणयोगमेवंसदाभ्यसे

त्॥१४॥अत्याहारःप्रयासश्चप्रजल्पोनियमग्रहः।जन

संगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ १५ ॥ उत्साहात्साहसाद्धै
र्यात्तत्वज्ञानाच्च निश्चयात् ॥ जनसंगपरित्या
गात् षड्भिर्योगः प्रसिध्यति ॥ १६ ॥ हठस्य प्रथमांगत्वादा
सनं पूर्वमुच्यते ॥ कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगला
घवं ॥ १७ ॥ वसिष्ठाद्यै

[illegible]

[illegible] स्य मुनिनिर्मितं इत्येष्वययोगिनिः । अं

गीकृतान्यासनानि कथ्यंते कानिचिन्मया ॥१८॥

जानूर्वोरंतरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभे । ऋजुका

यः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥१९॥ सव्ये द

क्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ॥ दक्षिणेपि त

थासव्यं गोमुखं गोमुखं तथा ॥२०॥ एकं पादमथैक

गोमुखं

ति। निश्चीय

नाम

हठ

स्मिन्नविन्यस्योरुक संस्थितं। इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरास-
नमुदीरितं॥२१॥ गुदं नियम्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण स-
माहितः॥ कूर्मासनं भवेदेत[illegible]दिति योगविदो विदुः॥
२२॥ पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरंतरे करौ। निवेश्य भू-
मौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनं॥२३॥ कुक्कुटासन-
बंधस्थो दोर्भ्यां संबध्य कंधरं॥ भवेत्कूर्मवदुत्तानमेतदु-
त्तानकूर्मकं॥२४॥ पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रव

४

४

णांवधिः। धनुराकार्ग्यं चापधनुरासनमुच्यते॥
२५॥ वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टित
दक्षदोष्णा। प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तितांगः श्रीमत्स्यना
थोदितमासनं स्यात्॥२६॥ मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तं
प्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रं अभ्यासतः कुंडलिनी
प्रबोधं चंद्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसां॥२७॥ प्रसार्य पादौ
भुवि दंडरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा जानूप

ह.ठ.

५

स्या-२

रि न्यस्तललाटदेशो ऽयं वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः

इति

॥ २८ ॥ पश्चिमतानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिमवाहि

नं करोति । उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरो

गतां च पुंसां ॥ २९ ॥ धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदंति पीठं ॥ ३० ॥ ह

रति सकलरोगानाशुगुल्मोदरादीनभिभवति

५

वदोषानासनंश्रीमयूरं॥ वहुकदशनभुक्तंभस्मकुर्याद
शेषंजनयतिजठराग्निंजारयेत्कालकूटं॥११॥ उत्तान
शयनंच शवासनं
शववद्भूमौज्ञावदत्याणिपाद्योः शवासनंश्रांतिहरं
चित्तविश्रांतिकारकं॥१२॥ चतुरशीत्यासनानिशिवे
नकथितानितु। तेभ्यश्चतुष्कमादायसारभूतंब्रवीम्य
हं॥१३॥ सिद्धंपद्मंतथासिंहंभद्रंवेतिचतुष्टयं। श्रेष्ठंतत्रा
पिचसुखेतिष्ठेत्सिद्धासनेसदा॥१४॥ योनिस्थानकमंघ्रि

हठ॰

६

मूलं वरितं न्यसेत मेढ्रे पादमेकं तथैकमेव हृदये कृत्वा
समं विग्रहं । स्थाणुः संयमितेंद्रियो चलदृक्‌पश्यन्‌
भ्रुवोरंतरं चैतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रो
च्यते ॥ ३५ ॥ मतांतरे ॥ मेंढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं
तथोपरि । गुल्फांतरं च निक्षिप्य सिद्धाः सिद्धासनं वि
दुः ॥ ३६ ॥ केसिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ॥ मु
क्तासनं वदंत्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे ॥ ३७ ॥ यमेष्विव

६

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनं

मिताहारमहिंसा नियमेष्विति तथा सर्वासनेषु मुख्यं

सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥३८॥ चतुराशीतिपीठेषु सिद्ध

मेव सदाभ्यसेत् । सुषुम्नाद्दवनाडीषु द्वासप्ततिसहस्रे

षु ॥३९॥ आत्मध्यायी मिताहारी यावद्द्वादशवत्सरं । सदा

सिद्धासनाभ्यासात् योगनिष्पत्तिमाप्नुयात् ॥४०॥ श्र

दर्वं कुं तिः पीठैः किं सदा सेवनेन तु । प्राणानिले सावधा

ने बद्धे केवलकुंभके ॥४१॥ उत्पद्यते निरायासात् स्व

ह.व. योन्मनी तथा

ण्णामेवं मनोन्मनी। तथैकस्मिन्नेव दृढे बद्धे सिद्धासने त
था॥४२ बंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते॥ना
सनं सिद्धसमं न कुंभ सदृशोनिलः। न खेचरीस
मामुद्रा न नादसदृशो लयः॥४३॥ अथ पद्मासनं॥
वामोरूपरि दक्षिणं चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढं॥ अंगु
ष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेतद्व्या

१ सिद्धो व १

ना श कारियसितं

ध्विविकारमारश्चामनंधंयम्नासन्नुप्रोच्यते॥४४॥मनोंतरे

उत्तार्णेविवरणेोकृत्वा ऊरूसंस्त्राप्यपत्लेतःउरूमध्येत

थ्योन्नानेपार्णिकृत्वानुलाहुरेगे॥४५॥नासाग्रेविन्यासे

ङ्गांजदंतमूलेवजिह्वयाडुदंपद्मासनंप्रोक्तं सर्वव्या

ध्विविनाशनं॥डुर्लभंयेनकेनापिधीमतान्नुविलभ्यते॥

४६॥कृत्वासंपुटितोकरौदृढतरं बध्वानुपद्मासनं॥गा

ढंवक्षसिसंनिधायविबुकंध्यानंवतञ्चेतसि॥वारंवा

इडि

उत्तार्ध्यविबुकं
नप्राःस्पापय्येत
वनेरपौ:१४

व

र्मपानमूर्द्ध्वमनिलं प्रोत्सालयन्पूरयन्यंचन्प्राणमु
पैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥४७॥ पद्मासनस्थितो
यन्। मारुतं यस्तु पिबेत्
योगी नाडीद्वारेषु पूरयेत्। मारुतो निबध्यते यस्य स मु
क्तो नात्र संशयः ॥४८॥ अथ सिंहासनं ॥ गुल्फौ च वृष
णस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्। दक्षिणे सव्यगुल्फं
तु दक्ष गुल्फं तु सव्यके ॥४९॥ हस्तौ जान्वोः संस्थाप्य
स्वांगुलीः संप्रसार्य च। व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सु

भद्रा २

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्।

समाहितः॥ सिंहासनं भवेदेतत्सेवितं योगिपुंगवैः॥ ५
अथ भद्रासनं॥ गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः
क्षिपेत्॥ पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलं॥
५१॥ भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनं॥ गोर
क्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः॥ ५२॥ एवमास
नबंधेषु योगींद्रो विगतश्रमः॥ अभ्यसेन्नाडिकाशुद्धिं
मुद्रादिपवनक्रियाः॥ ५३॥ आसनं कुंभकं चित्रं मुद्राख्यं

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत्॥ न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते॥ ६६॥ न
वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा॥ क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः॥ ६७॥ [illegible]दस्य
रायेहनदघाद्येव भारते॥ ६८

करणं तथा ॥ अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥ ५४
ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायण ॥ अब्दादूर्ध्वं भ
वेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ५५ सुस्निग्धमधुराहार
श्चतुर्थांशविवर्जितः ॥ भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स
उच्यते ॥ ५६ ॥ कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकसौवी
रतैलतिलसर्षपमत्स्यमद्यं ॥ अजादिमांसदधितक्रकुल
त्थकोलपिण्याकहिंगुलसुनादिमपथ्यमाहुः ॥ ५७ ॥ मो

आदिशब्देन ... आदिशब्देन गंजनादि

लशुनं गृंजनं चैव पलांडुकवकानि च । वृंताकं राजिकालाबू जातीमा जाति दूषितं ।

क्षितिसिंद्रुतो क

तिलार्धिकं

जन्नमाहितं विंद्यात्पुनरप्यकृष्णीकृतं तथा रूक्षी । अतिलव

णं प्रभृति तं कदन्नान्नशाको क्रूरं वर्ज्यं ॥ ५८ ॥ वर्जयेद्रुजं

नपीतिं वक्ष्णीपयसे वनं । प्राणस्थानोपवासादिकप्य

के शाविधिं त्यजेत् ॥ ५९ ॥ गोधूम मुद्गशालियवषष्टिकलो

ननाम्ले क्षीराज्यपयस्तकं नवनीतमिति तामसूनिवामुंवीपको

लकेफेककादिकृपं चरणाकं मुद्रादि दिव्यमुदकं त्वमुनी

द्रपथ्यं ॥ ६० ॥ मिष्टं मधुवं स्निग्धं गाव्यं वा नु प्रपोषणं मम

क्षीरपलीवलीनंतीमन्स्याक्षीवपुनर्णवा । मेघनादस्तथैवं चैते माकसंज्ञाः प्रकीर्तिताः

लम्ने

वं

ह.व. नोभिलिखितं योगं योगीज्ञो जनमात्र रे ला ॥६१॥ युवा वृद्धो

ऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ॥ अभ्यासात्सिद्धिमा

१० प्नोति सर्वयोगेष्वतंद्रितः ॥६२ पीवानि कुंभकाश्चित्राः द

व्यानि करणानि च ॥ सर्वेल्य हठाभ्यासाद्राजयोगफ

लावधि ॥६३ इति श्रीसहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्मा १०

रामविरचितायां हठप्रदीपिकायां प्रथमोपदेशः ॥ ॥

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः गुरूपदिष्टमा

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते॥ मरणं तस्य निष्क्रांतिस्तस्माद्वायुं निरोधयेत॥३

र्गेण प्राणायामं समभ्यसेत्॥१ चले वाते चलं चित्तं निश्च

निश्चलं तथा

ले दृढं बंधनं॥ योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निबंध

येत॥२ मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः॥ क

थं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत॥३ शुद्धमे

ति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलं॥ तदैव जायते योगी

प्राणसंग्रहणक्षमः॥४ प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सा

सुषुम्नानाडीस्था मलाः

त्विकया धिया॥ यथा सुषुम्ना मलास्तथा शोधं प्रयां

तिचा॥ बद्धपद्मासनो योगी प्राणंचंद्रेण पूरयेत् धा
रयित्वा यथाशक्ति पुनः सूर्येण रेचयेत्॥६॥ प्राणं सू
र्येण वाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः। विधिवत्कुंभकं कृ
त्वा पुनश्चंद्रेण रेचयेत्॥७॥ येन त्यजेत्तेनापूर्य धारये
दनिरोधतः॥ रेचयेच्च ततोन्येन शनैरेव न वेगतः॥८॥
प्राणंचेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोन्यया रेचयेत् पीत्वा
पिंगलया समीरणमथो बध्वा त्यजेद्वामतः सूर्याचंद्र

मसोरनेनविधिनाभ्यासंसमातन्वतांसुद्धानाडिगणा
भवंतियामिनांमासत्रयादूर्द्धतः॥९प्रातर्मध्यंदिनेसाय
मर्द्धरात्रेचकुंभकान्।शनैरसीतिपर्यंतंचतुर्वारंसमभ्य
सेत्॥१०॥कनीयसिभवेत्स्वेदःकंपोभवतिमध्यमे॥उत्ति
ष्टत्फलमेवप्राणो बद्धेपद्मासनेदृढे॥११जलेनश्रमजातेन
गात्रमर्दनमाचरेत्।दृढतालघुताचापितेनगात्रस्यजाय
ते॥१२अभ्यासकालेप्रथमेशस्तंक्षीराज्यभोजनं।ततोभ्या

स्वेदीप्तं तेन लों॥ खिंयमगृह्नः॥१३॥ यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भ
वेद्वश्यः शनैः शनैः। तथैव सेवितो वायुरन्यथा हंति सा
धकं॥१४ प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगपरिक्षयः॥ अ
युक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः॥१५॥ युक्तं युक्तं त्य
जेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत्॥ युक्तं युक्तं च बध्नीयात् एवं
सिद्धिमवाप्नुयात्॥१६ हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःक
र्णाक्षिवेदनाः॥ भवंति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्र

मात्॥१७ यदा तु नाडिशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि बाह्यतः

कायस्य कृशता कांतिस्तथा जायेत निश्चितं॥१८ यथे

ष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनं। नादाभिव्यक्तिरा

श्लेष्माधिका

रोग्यं जायते नाडिशोधनात्॥१९ मेदस्थूलाधिकैः का

र्यं षट्कर्माणि समाचरेत्॥ अन्यथा नाचरेत्तानि दोषा

णां समभावतः॥२०॥ धौतीर्बस्तिस्तथा नीतिस्त्राटकं

नौलिकं तथा। कपालभातीचैतानि षट्कर्माणि प्रचक्ष

हस्तपंचदशयुतं॥ गुरूपदिष्टमार्गेण ३

२२ तो॥२१॥ कर्मषट्कमिदंगोप्यंघटशोधनकारकं॥ विचित्र
गुणसंधायि पूज्यते योगिपुंगवैः॥२२॥ अथ धौती॥ चतु
रंगुलविस्तारं सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत्॥ पुनः प्रत्याहरेच्चै
१३ तत् उदितं धौतिकर्म वितं॥२३॥ कासश्वासप्लीहकुष्ठ
कफरोगाश्च विंशतिः॥ धौतिकर्मप्रभावेन यांत्येव न १३
संशयः॥२४॥ उदरगतपदार्थमुद्वमंतीपवनमपानमु
दीर्यकंठनाले॥ क्रमपरिचयवश्यनाडीवेगोगजकरणी

अंगुलिचतुष्ट्य परिमितं नेति काश्चित्

ति लिंगाद्यास्ते ह्रनश्येः रपस्र अथ बस्तिकर्म ॥ नाभिदघ्नजले पा
यु न्यस्तनालोत्कटासनः ॥ आधाराकुंचनं कुर्यादपानाद्व
स्तिकर्मविदितं ॥२६॥ गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफो
द्भवं । बस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयंते सकलामयाः ॥२७॥ धात्विं
द्रियांतःकरणप्रसादं दद्याच्च कांतिं दहनप्रदीप्तिं । अशेष
दोषोपचयं निहन्यात् अभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म ॥२८
अथ नेतिकर्म ॥ सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेश

खनिर्गमनादेव

पेत॥ मुखाग्निरामयेश्नाहिनेति सिद्धैर्निगद्यते॥२९

कपालघ्नो वनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी॥ अन्येर्थे जा

तरोगोद्धारयं सामस्तत्रिक॥३० अथ त्राटके॥ निरीक्षे

न्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः॥ अश्रुसंपातपर्यंतं

आचार्यैस्त्राटकं मतं॥३१॥ मोचनं नेत्ररोगाणां तंद्रादीनां क

पाटकं॥ यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकं॥३२॥ अथ

नौली॥ अमंदावर्तवेगेन तुंदं सव्यापसव्ययोः॥ श्

नेत्र ३

हठ

१४

ल

उदर

१४

द

श्रमेरितिशेषः

तद्योर्भ्रमयं देषा नोली गोली प्रवक्ष्यते ॥३३॥ [मं] सुंदाग्नि
संदीपनपाचनादिसंधायिकानंदकरी तथैवाशे
षदोषामयशोषणी च हठक्रियामोलिरियं च नोली
॥३४॥ अथ कपालभाती ॥ भस्त्रवल्लोहकाराणां रे[चे]पूरैः चै ४
ससंभ्रमैः । कपालभाती विख्याता कफदोषविशो
षणी ॥३५॥ षट्कर्मनिर्गतस्थोल्यकफमेदमलादिकः ।
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ॥३६॥ प्राण

ह० यामैरेव सर्वं प्रशुष्यंति मलाकुलं। आचार्याणां च केषांचि
दन्यकर्म न संमतं॥३७॥ ब्रह्मादयोपि त्रिदशाः पवनाभ्य
सतत्पराः। ते न सिद्धिं गतास्त्रिव तस्मात्पवनमभ्यसेत्॥
यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निरामयं। यावद्दृष्टिर्भ्रुवो
मध्ये तावत्कालभयं कुतः॥३८॥ विधिवत्प्राणसंयामैर्ना
डीचक्रे विशोधिते। सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारु
तः॥३९॥ मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते। यो मनः

सुषिरीनादः सैषावस्था मनोन्मनी ॥४३॥ तत्सिद्धये
विधानज्ञाः चित्रान्कुर्वंति कुंभकान् ॥ सूर्यभेदनमु
ज्जायी तथा शीत्कार शीतली ॥ भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा
केवली चाष्ट कुंभकाः ॥४४॥ पूरकांते तु कर्त्तव्यो बंधो
जालंधराभिधः ॥ कुंभकांते रेचकादौ कर्त्तव्यस्तूड्डिय
नकः ॥४५॥ अपानमूर्द्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नये
त् ॥ योगी जराविमुक्तः सन् षोडशाब्दवया भवेत् ॥४६॥

ह्र० सर्वान्निरस्य।। आसने सुखदे योगी बध्वा वज्रासनं ततः।
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः।४५ आके
१६ शाग्रंनखाग्रं निरोधावधि कुंभकोच्चात् ततः शनैः स
व्यनाड्या रेचयेत्पवनं पुनः।४६ कपालशोधनं वात
16 दोषघ्नं कृमिदोषहृत्। पुनः पुनरिदं कुर्यात्सूर्यभेद १६
मुदाहृतं।४७ उज्जायी।। मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य
पवनं शनैः। यथा लगति कंठे तु हृदयावधि सस्वनः।४८

पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणंरेचयेदिडयाततः।श्लेष्मदोषहरंकंठे
देहानलविवर्द्धनं॥४९नाडीजलोदराधातुगतदोषवि
नाशनं॥गच्छतातिष्ठताकार्यमुज्जाय्याख्यंकुंभकंत्विदं॥५०
अथसीत्कारः॥सीत्कांदद्यात्सदावक्त्रेघ्राणेनैवविसर्ज
येत्॥एवमभ्यासयोगेनकामदेवोद्वितीयकः॥५१योगि
नीचक्रसंमान्यःसृष्टिसंहारकारकः।नक्षुधानतृषानि
द्रानैवालस्यंप्रजायते॥५२भवेत्सत्त्वंचदेहस्यसर्वो

पङ्कवर्ज्जितः। अनेन विधिना यस्तु योगीन्द्रो भूमिमंडले ॥५३
रसना तालुमूलेन यः प्राणं सततं पिबेत्। अब्दार्द्धेन भवे
त्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः ॥५४ अथ शीतली ॥ जिह्वया वायु
माकृष्य पूर्ववत्कुंभकादनु। शनैस्तु घ्राणरंध्राभ्यां रेचये
दनिलं सुधीः ॥५५ गुल्मप्लीहोदरं वापि ज्वरं पित्तं क्षुधां तृ
षां। विषाणि शीतली नाम कुंभकोयं निहंति वै ॥५६ अथ
भस्त्रिका ॥ ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य शुभे पादतले तथा। प

अथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं बलात् ३

ध्यासनं जवे सम्यक् सर्वपापप्रणाशनं ॥ ५७ ॥ सम्यक्
ध्यासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरं सुधीः । मुखं संयम्य यत्नेन
प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥ ५८ ॥ यथा लगति हृत्कंठे कपाले
सघनं तथा । वेगो न स्रवये सम्यक् हृत्पद्मावधि मारु
तं ॥ ५९ ॥ पुनर्विरेचयेत् तद्वत् समवधि यावत् पुनः पुनः । यथैव
लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ ६० ॥ तथैव स्वशरीर
स्थं चालयेत्पवनं (शनैः) धिया । यथा श्रमो न वेद्देह तथा कुर्य्ये

णापूरयेत्॥६१॥ यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा लघु। धार
येन्नासिकां मध्यातर्जनीभ्यां विना दृढं॥६२॥ कुंभकं पूर्व
वत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलं। वातपित्तश्लेष्महरं शरीरा
ग्निविवर्द्धनं॥६३॥ कुंडलीबोधनं कुर्यात पापघ्नं सुखदं
सुखं। ब्रह्मनाडीमुखे संस्थं कफाद्यर्गलनाशनं॥६४॥ स
म्यग्गात्रसमुद्भूतग्रंथित्रयविभेदकं। विशेषेणैव कर्त्त
व्यं भस्त्राख्यं कुंभकं त्विदं॥६५॥ अथ भ्रामरी॥ वेगाद्घोषं

अपानवायुमूर्ध्वं कृत्वा प्राणवायुनोदरं सम्यक्पूर्यीत लस्य शेषपयसि पद्मपत्रवत्तिष्ठतीत्यर्थः॥
अंतः प्रवर्तितोदारमारुतापूरितोदरः। साक्षात्पयस्यगाधेपि प्लवते पद्मपत्रवत्॥४

रकं भृंगनादं भृंगीनादं रेचकं मंदमंदं। योगींद्राणामेवमभ्या-
सयोगात् चित्ते जाता काचिदानंदलीला॥ ६६ अथ मूर्च्छा
पूरकांते गाढतरं बद्ध्वा जालंधरं शनैः। रेचयेत् मूर्च्छना-
ख्येयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा॥ ६७ अथ केवली॥ प्राणाया-
मस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुंभकैः॥ सहितः केवलश्चेति कुं-
भको द्विविधो मतः॥ ६८॥ रेचयेत्पूरकं कुर्यात् शनैः स-
हितकुंभकः। यावत्केवलसिद्धिः स्यात् तावत्सहितम-

प्रगीयते २

ह०यो०

१९

भ्यसेत॥६९॥रेचकंपूरकंमुक्त्वासुखंयद्वायुधारणं॥प्रा
णायामोयमित्युक्तःसवैकेवलकुंभकः॥७०॥केवले
कुंभकेसिद्धेरेचपूरकवर्जिते।नतस्यदुर्लभंकिंचित
त्रिषुलोके~~सिद्धेरेचपूरकवर्जि~~ते॥७१॥शुद्धकेवलकुं
भेनयथेष्टंवायुधारणं।राजयोगपदंचैवलभतेनात्र
संशयः॥७२॥हठंविनाराजयोगंराजयोगंविनाहठः।न
सिद्ध्यतिततोयुग्ममानिष्पत्तिंसमभ्यसेत॥७३॥कुंभके

१९

प्राणारेवंतेकुर्याच्चित्तंनिराश्रयं।एवमभ्यासयोगेनरा
जयोगपदंव्रजेत्॥७५॥कुंभकात्कुंडलीबोधःकुंडलीबो
धतोभवेत्।अनर्गलासुषुम्नाचहठसिद्धिश्चजायते।
७६वपुःकृशत्वंवदनेप्रसन्नतानादस्फुटत्वंनयनेसु
निर्मले।आरोग्यताबिंदुजयोग्निदीपनंनाडीविशुद्धिर्ह
सिद्धि
ठयोगलक्षणं॥७७॥इतिसहजानंदसंतानचिंतामणि
स्वात्मारामविरचितायांहठप्रदीपिकायांद्वितीयोपदे

यदा जागर्ति कुंडली।

ग्रः॥ ॥सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः॥ स
र्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली॥१॥ सुप्ता गुरु
प्रसादेन बोधिता सुखदा न वेत। तथा सर्वाणि पद्मानि
भिद्यंते ग्रंथयो ऽपि॥२॥ प्राणस्य शून्यपदवी तथा राज
पथायते। तथा चित्तं निरालंबं तथा कालस्य वंचनं॥
३ शून्यपदवीति किं॥ सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं
महापथः। श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकं।

संसमाचरेत्॥

॥४ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीं। ब्रह्मद्वा
रमुखेसुप्तां मुद्राभ्यासं नबोधयेत्॥५ महामुद्राम
हाबंधोमहावेधश्चखेचरी। उड्याणंमूलबंधो
बंधोजालंधरोभिधः॥६ करणीविपरीताख्यावज्रो
लीशक्तिचालनं। एतद्धिमुद्रादशकंजरामरणनाश
नं॥७ आदिनाथोदितंदिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकं। वल्ल
भंसर्वसिद्धानांदुर्लभंमरुतामपि। गोपनीयंप्रयत्ने

ह॰ ७॰

वज्रोलिस्मरोलिश्चसहजोलिस्त्रिधामतः। एतेषां लक्षणं वक्ष्ये कर्तव्यं च विशेषतः॥८

नययथारत्नकरंडकांकस्य विह्नेववक्रयंकुलस्त्रीक्षुरतं

यथा॥ ९ अथ महामुद्रा॥ पादमूलेन वामेन योनिं संपी

ड्य दक्षिणं। पादं प्रसारितं धृत्वा कराभ्यां पूरयेन्मुखं॥१०

२२

कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्द्ध्वतः। यथा दंडहतः

सर्पो दंडाकारः प्रजायते॥११ ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुं

२२

डली सहसा भवेत्। तथा सो मरणावस्था हरते ह्रिपु

टाश्रया॥१२ न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेपि नीर

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नतु वेगतः। इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता॥१

क्षाराः। अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते॥ १३ चं
द्रांगे तु समभ्यस्य सूर्यांगे तु समभ्यसेत्॥ यावत्तुल्या
भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत्॥ १४ क्षयकुष्ठगुदा
वर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः। तस्य दोषक्षयं यांति महामु
द्रां च यो ऽभ्यसेत्॥ १५ कथितेयं महामुद्रा जरामृत्युविना
शनी। गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित्॥ १६
अथ महाबंधः॥ पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियो

जयेत्॥ वामोरूपरिसंस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा॥ २७॥ पूरयित्व
मुखे वायुं हृदये चिबुकं दृढं। निःपीड्य योनिमाकुंच्य मनो
मध्ये नियोजयेत्॥ २८॥ रेचयेच्च शनैरेव महाबंधोयमुच्य
ते। अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः॥ २९॥ काल
पाशमहाबंधो विमोचनविचक्षणः। अयं तु सर्वनाडीनां
मूर्ध्नि गमनबोधकः॥ ३०॥ त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापये
न्मनः॥ अथ महावेधः॥ रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरु

षं विना महामुद्रामहाबंधौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥२१॥
महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः। वायूनां गति
मावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥२२॥ समहस्तयुगो भूमौ
स्फिचौ संताडयेच्छनैः ॥ पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फु
रति मध्यमे ॥२३॥ सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृ
ताय वै। मृतावस्था समुत्पन्ना ततो मृत्युभयं कुतः ॥२४॥
महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः। वली

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन महावेधं समभ्यसेत्

ह०.

पलितं चैव वज्रः। सेव्यते साधकोत्तमैः।२५ एतत्त्रयं महागुह्यं जरा
मृत्युविनाशनं। वह्निवृद्धिकरं चैव अणिमादिगुणप्रदं।२६

२३

अपूर्वा क्रियते चैव व्याधिपापे दिने दिने। पुण्यैः प्रज्ञावसं
...मौ विपापो यान्ति पुरं सदा।।२७ सम्यक् शिष्याव तामे

२३

वेखलं प्रथमं मासावनौ। वह्निदीप्यथमे वा नामाद्दोवर्ज
नमावरेत्।।२८ अथ खेचरी।। छेदनचालनदोहैः कलां
क्रमेण वर्द्धयेत्तावत्। यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदानी खेच

हरीतकी

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलं। समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत्॥११॥ आदौ सैं
न्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत्॥१२॥ एवं क्रमेण षण्
मासं नित्ययुक्तः समाचरेत्। षण्मासै रसनामूले शिराबंधः प्रणश्यति॥१३॥ १४

रीसिद्धिः॥२९ कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा॥
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी॥३०॥ कलां पराङ्मु
खीं कृत्वा त्रिपथे परिवर्त्तयेत्। सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योम
चक्रं तदुच्यते॥३१॥ रसनामूर्द्ध्वगां कृत्वा क्षणार्द्धमपि तिष्ठ
ति। विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः॥
३२ न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा॥ न च मूर्छा भ
वेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं॥३३ पीड्यते न च रोगेण न च लि

क्षणार्द्धमपि ति
ष्ठति। क्षणेन मु
च्यते सो जीव्याधि
मृत्युजरादिभिः।
कलांपराङ्मुखीं
कृत्वा ५

६७ · २४

प्यन्तिकर्मणा। बाध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेच
री॥ २४ चित्तं चरति खे यस्मात् जिह्वा चरति खे गता। ते
नैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्नमस्कृता॥ २५ खेचर्या मुद्रि
तायस्तु विवरं लंबिकोर्द्ध्वतः। न स्यन्नोर्द्ध्वं तत बिन्दुः कामि
न्याश्लेषितस्य वा॥ २६ चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तो योनिमंडलं। व्रजत्यूर्ध्वं तत ह्यात्मा निबद्धो योनिमुद्रया॥ २७

कृता संधी नो
कपालकुहरे जिह्वा कालसंहारमुद्रया॥ २८ ऊर्द्ध्वजि

पातालेयद्धि तय सुषिरं मेरु मन्ले तु दक्षिणं सत्यं चैतन्य वदति सुधी सन्तु खं निम्न गाना। वं द्वासौ रंसन्त्र व
ति न पुनो दोषम स्तु नं सालांनवः... र्यसिद्धिः॥

२४ प्र·ना

ह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः। मासार्द्धेन न संदेहो
मृत्युं जयति योगवित्॥३९॥ नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं
यस्य योगिनः। तक्षकेनापि दष्टं हि विषं तस्य न सर्पति॥
४०॥ इंधनानि यथा वह्निः तैलं वर्त्तिं च दीपवर्त्तिः। तथा
षोडशा कलापूर्णो देही देहं न मुंचति॥४१॥ गोमांसं भक्ष
येन्नित्यं पिबेदमरवारुणीं। कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कु
लघातकाः॥४२॥ गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि

हठ.

तालुनिगोमांसभक्षणंचैतत्महापातकनाशनं॥४३
जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितःखलुचंद्रात्
स्रवतियःसारःसस्यादमरवारुणी॥४४ मूर्द्धःषो
डशपद्मपत्रगलितंप्राणादवाप्तंहठात् ऊर्द्ध्वास्योरस
नांनियम्यविवरेशक्तिंपरांचिंतयेत् उत्कल्लोलक
लाजलंचविमलंधारामृतंयःपिबेत् निर्दोषंसमृणा
लकोमलवपुर्योगीचिरंजीवति॥४५ चुंबंतीयदिलं

२५

२५

बिकाग्रमनिशं जिह्वा सरे स्पंदिनी रैसारा कटुतिक्तदु
ग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा। व्याधीनां हरणं जरांत
करणं शास्त्रागमोदीरणं तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणि
तं सिद्धांगनाकर्षणं ॥४६ एकं सृष्टिमयं बीजं एका मु
द्रा च खेचरी। एको देवो निरालंब एकावस्था मनो
न्मनी ॥४७ अथ मूलबंधः॥ पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनि
माकुंचयेद् गुदं। अपानमूर्द्ध्वमाकृष्य मूलबंधोयमुच्यते।

सुषिरं स्थानजनकं पंचश्रोतः समन्वितं। तिष्ठते खेचरी तु ज्ञाता स्मिन् शून्ये निरंजनः ।१। मत्स्याल्लेयम
हितं सुषिरं मेरुमूर्ध्नि स्थितं ... नां वेद्यास्सारः स्रवति बु
पस्तेनमृत्युर्नराणां तं बध्नीयात् स्वसुफलमघोनाम न्यथा कार्यसिद्धिः।२।

ह० ।।४।। अधोगतमपानं वै ऊर्द्ध्वगं कुरुते हठात् ।। आकुंचने न तं प्राहुर्मूलबंधं तु योगिनः ।।४२।। गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात् ।। वारंवारं यथा चोर्द्ध्वं समायाति समीरणः ।।५०।। प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकतां। गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ।।५१।।

२६

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ।। युवा भवति वृद्धोपि सततं मूलबंधनात् ।।५२।। अपाने चोर्द्ध्वगे जाते

२६

संप्राप्तो वह्निमंडलं तथानलशिखा दीर्घा वर्द्धते वायु
नाहता ॥५३ ततो वातौ वह्निपानौ प्राणमुष्णस्वरूप
कं। तेनात्यंतप्रदीप्तासौ ज्वलनो देहजस्तथा ॥५४ तेन
कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते। दंडाहतभुजंगी
वन्निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥५५ बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्म
नाड्यांतरं व्रजेत्। तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्त्तव्यो यो
गिभिः सदा ॥५६ अथ उड्डीयाणबंधः ॥ बद्धो येन सुषुम्नायां

हृ.ट.

प्राणौस्तुड्डीयान्तेयतः॥ तस्मादुड्डीयाणाख्यायंयोगिभिः
समुदाहृतः॥५७ उड्डीयाणंतदेवस्यात्कुरुतेयस्माद्दवि
श्रांतोमहाखगः॥ उड्डीयाणंतदेवस्यात्तत्रबंधोभि
धीयते॥५८ उदरेपश्चिमंतानंनाभेरूर्द्ध्वंतुकारयेत्॥ उ
ड्डीयाणोह्यसोबंधोमृत्युमातंगकेसरी॥५९ उड्डीया
णंतुसहजंगुरुणाकथितंतथा॥ अभ्यसेत्सततंयस्तुव
द्धोपितरुणोभवेत्॥६० नाभेरूर्द्ध्वमधश्चापितानंकु

२१

२१

योस्त्र यत्नतः। षण्मासाद्दृश्यते मृत्युं जयत्येव न संशयः

६१ सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढं। गुल्फदेशस

मीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत्॥ ६२ पश्चिमं तानमुदरे कार

येद्धृदये गले। शनैः शनैर्यथा प्राणस्तुंदसंधिं निगच्छति

६३ सत्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डीयाणकः। उड्डीया

णे दृढे बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्॥ ६४ अथ जालंधर

बंधः॥ कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेद्दृढमिच्छया। बंधो

ह.ठ. २८

जरामरविनाशनः

डालंधराख्यायं अमृताप्ययकारकः॥८१ बध्नाति हि शि
रोजालं अधोयाति नभोजलं। ततोजालंधरो बंधः कंठदुः
खौघनाशनः॥८२ जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्ष
णे। न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति॥८३ कंठसं
कोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभिते कृते। मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं
षोडशाधारबंधनं॥८४ बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च नि
षेवितं। सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः॥८५॥

२८

अथ स्मात्कुंचनेनैव कंठसंकोचने कृते । मध्यप । श्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः । ब्रह्मस्था
नस्थितो रोधः प्रयाति पवनो लयं ।

कुंच्य

मूलस्थानंसमाकुंच्यउड्डियाणंतुकारयेत्इडांवपिंग
लांबध्वावाहयेत्पश्चिमंपथि ॥ ७० ॥ अनेनैवविधानेनस
वयेत्पवनालयं । ततोनजायतेमृत्युःजरारोगादिकं
तथा ॥ ७१ ॥ अथविपरीतकरणी ॥ यत्किंचित्स्रवतेचं
द्रादमृतंदिव्यरूपिणं । तत्सर्वंग्रसतेसूर्यस्तेनपिंडो
विनाशितः ॥ ७२ ॥ तत्रास्तिकरणंदिव्यंसूर्यस्यमुखवंच
नं । गुरूपदेशतोज्ञेयंनतुशास्त्रार्थकोटिभिः ॥ ७३ ॥ उर्द्धं

नाभिरधस्तालुऊर्द्ध्वं भानुरधः शशी। करणी विपरीताख्या
गुरुवाक्येन लभ्यते॥७४ करणी विपरीताख्या सर्वव्या
धिविनाशिनी॥ नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निवि
वर्द्धनी॥७५ आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य
तु। अल्पाहारो यदि भवेत् अग्निर्दहति तत्क्षणात्॥७६
अधः शिरश्चोर्द्धपादं क्षणं स्यात्प्रथमे दिने। क्षणाच्च किं
चिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने॥७७ वलितं पलितं चैव

तु

षण्मासार्द्धेन नन्नूपलितायाममात्रं यो नित्यमभ्यसेत्स तु का

लजित्॥ ७८॥ अथ वज्रोली॥ स्वेच्छया वर्त्तमानोऽपि योगो

क्तैर्नियमैर्विना॥ वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धि

मोक्ष मात्र

भाजनं॥ ७९॥ तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित्॥

क्षीरं चैकं द्वितीयं च नारी च वशवर्तिनी॥ ८०॥ मेहनेन श

नैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत्॥ पुरुषो वापि नारी वा व

ज्रोलीसिद्धिभाजनं॥ ८१॥ नार्या भगे पतद्बिंदुमभ्यासेनो

प्रयत्नतः शिरो नालेन फूत्कारं कंबुकं धरेत् शनैः २ प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात्॥ ८२॥

ह.व.

ईड्डमाहरेत्ता। वलिंतं तु स्वकं बिंडुमूर्द्ध्वमाकृष्य रक्षयेत ॥८२
एवं तु रक्षयेद्बिंडुं मृत्युं जयति योगवा॥ मरणं बिंडुपा
तेन जीवितं बिंडुधारणात ॥८३ सुगंधो योगिनो देहे जा
यते बिंडुधारणात। यावद्बिंडुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं
कुतः ॥८४ मत्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं तु जीवितं।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥८५ ऋतुमत्या
रजोऽप्येवं स्वं बिंडुं च तु रक्षयेत। मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्य

३०

जो

गाभ्यासयोगाद्वज्रो॥८०॥ अयं योगः पुण्यवतां धन्यानां तत्त्व
दर्शिनां॥ निर्मत्सराणां सिद्ध्येत न तु मत्सरशालिनां॥
॥८१॥ सहजश्चामरोलिश्च वज्रोल्या एव भेदतः॥ वज्रोली
मैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनं॥८२॥ आसीनयोः सु
खेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात्॥ सहजोलिरियं प्रोक्ता
सेव्यते योगिभिः सदा॥८३॥ पुंसो बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्या
सपाटवात्॥ यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सहयोगिनी॥

जलेषु भस्म नि
क्षिप्य दग्धगो
मयसंभवं॥

ह.व. ॥८१॥ तस्मात्किंचिद्विदुज्ञोनाज्ञां नागस्तुतिन संज्ञायः ॥ स बिंदुस्त
द्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहजौ ॥८२॥ वज्रोल्यभ्यासयोगे
न सर्वसिद्धिं प्रजायते ॥८३॥ पित्तोल्बणत्वात्प्रथमांबुधा
रां विहाय निःसारतयांत्यधारां निषेव्यते शीतलमध्यधा
रा कापालिकैः खंडमतेऽमरोली ॥८४॥ देहे नौ कुंभ नौ हहूं
रजसापि हि योगिनी । अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च प्रजा
यते ॥८५॥ देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ॥ अयं

31

श्रुत्नकरोयोगीजोगीभुक्तिमुक्तिभिः॥९६ तस्मात्सुप्रवता
मेवअयंयोगःप्रसिद्ध्यति॥९७ अथशक्तिचालनं॥ कुटि
लांगीकुंडलिनीभुजंगीशक्तिरीश्वरी॥ कुंडल्यरुंधती
देवीशब्दाःपर्यायवाचकाः॥९८ उद्घाटयेत्कपाटंतुयथा
कुंचिकयाहठात्॥ कुंडलिन्यातयायोगीमोक्षद्वारंम
मयंविभेदयेत्॥९९ येनमार्गेणगंतव्यंब्रह्मस्थानंनिरा
मयं॥ मुखेनाच्छाद्यतद्वारंप्रसुप्तापरमेश्वरी॥१००॥ कंदो

ई कुंडलीशक्तिर्बुद्धा मोक्षाय योगिनां। बंधनाय च मूढा
नां यस्तां वेत्ति स योगवित्॥१ ओं मोघिन्नौलह्दीपालां आ
धारः शेष कुंडली। अशेषयोगतंत्राणां आधारः कुंड
ली तथा॥२ कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत् परिकीर्ति
ता। सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः॥३ गं
गायमुनयोर्मध्ये बालरंडां तपस्विनीं। बलात्कारेण
गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदं॥४ पुच्छे प्रगृह्य भुजंगीं सु

इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी। तन्मध्ये बालरंडा च कुंडली पिंगलेडयोः।

श तां

माशुद्बोधयेदग्निः।निद्रांविहायसाशक्तीऊर्ध्वमुत्तिष्ठ

स्थानं द्व लानवयानी

तेहठात॥ परिस्थितावैवफणावतीसाप्रात[illegible]श्वसा

यंप्रहरार्द्धमात्रं।प्रपूर्यसूर्यात्परिधानयुक्त्याप्रगृह्य

निर्यात्परिचालनीया॥ वितस्तिप्रमितंदीर्घंविस्तारे

चतुरंगुलं।मृदुलंधवलंप्रोक्तंवेष्टनांबरलक्षणं॥७

वज्रासनस्थितोयोगीचालयित्वातुकुंडलीं।कुर्यादनं

तरंभस्त्रीकुंडलीमाशुबोधयेत्॥८ भानोराकुंचनंकु

हठ. ३३

र्यात्तु कुंडलीं चालयेत्ततः। मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृ
त्युभयं कुतः॥८॥ नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात्प्राणो
ति दीर्घीकृतश्चंद्रांभः परिपूरितामृततनुः प्राग्घंटिका
यास्तथा। हिंदनकालविशालवह्निवशगा धूरंखंना
डीगणात्। तं कार्यं कुरुते पुनर्नवतरं जीर्णं द्रुमस्कंधव
त॥९॥ कुंडलीं चालयित्वा तु कुर्याद्भस्त्रीं विशेषतः।
एवमभ्यस्यतो नित्यं यमिनः शंकनेयमः॥११॥ तदाभ्यासे

३३ चित्र

तुर्ध्ये मारुष्यते किंचित् सुषुम्णायाः समुद्भतः। तेन कुंडलिनीत स्याः सुषुम्णायाः समुद्भ
तः। न याति तस्मात्प्राणो न्यः सुषुम्णायामा नित्यशः। तस्मात् सेवा कुर्यो नित्यं सुषुम्णायां जरं धै

कूर्पं जेदं सुकृायीश्वापि कृीतल्ली। एवमभ्यासयुक्तस्य
यमि नो मभी:
श्रमस्थयमिनः कुतः॥२२ मुहूर्तद्वयपर्यंतं निर्भय
[illegible]॥ लनादसौ। ब्रह्मचर्यव्रतस्यैव नित्यं
हितमिताशिनः॥२३ मंडलात् दृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यास
योगतः। अभ्यासं विदुरेवं वाद्रौ विभूत्या सहमिश्रयेत्।
॥२४ तद्धारणं चोत्तमांगो दिव्यदृष्टिप्रदायकं। द्विसप्तति
सहस्राणां नाडीनां मलशोधनं। कुतः प्रक्षालनोपायः

। यस्तां संचा
लयेदाशु योगी
रोगात्प्रमुच्यते
येन संचालिता
शक्तिः स योगी
सिद्धिभाजनं।
। किमत्र बहुनो
क्तेन कालं जय
ति लीलया

कुंडल्यभ्यासनाद्दतो॥१५ इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिना
थेन शंभुना। एकैकतासु यमिनां महासिद्धिप्रदायनी॥
१६ राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा। राजयो
गं विना मुद्रा विचित्रापि न राजते॥१७ मारुतस्य विधिं
सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत्॥ इतरत्र न कर्तव्या मनोवृ
त्तिर्मनीषिणा॥१८ रिवलौ पिसध्यमाना डी हठाभ्यासे
न योगिनां। आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरलानवे

३५

ला॥२७॥ उपासनविनिद्राणां राजयोगः समुद्रगः। रुद्राणी
सा परा मुद्रा मद्रां सिद्धिं प्रयच्छति॥२८॥ उपदेशं हि मुद्रा
णां यो दत्ते सांप्रदायिकः। स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षा
दीश्वर एव सः॥२९॥ तस्य वाक्यपरो भूत्वा योगाभ्यासे समाहि
तः। अणिमादिगुणैश्वर्यं जायते कालवंचनात्
२२ इति सहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्माराम
विरचितायां हठप्रदीपिकायां तृतीयोपदेशः॥ ॥

अमनस्कं तथा द्वैतं निरालंबं निरंजनं। जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः

नमः शिवाय गुरवे नादविंदुकलात्मने। निरंजनपदं या
ति नित्यं यत्र परायणः॥१ अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समा
धिक्रमलक्षणं। मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानंदकरं
परं॥२ सलिले सैंधवं यद्वत् साम्यं भजति योगतः। तथा
त्ममनसोरैक्यं समाधिः सोऽभिधीयते॥३ राजयोगस्य
माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः। ज्ञानान्मुक्तिः स्थिते
सिद्धिः गुरुवाक्येन लभ्यते॥४ दुर्लभो विषयत्यागो दु

र्लभं तत्त्वदर्शनं दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां वि
ना॥५ विविधैरासनैः कुंभैर्विचित्रकरणैरपि। प्रबु
द्धायां महाशक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते॥६ उत्पन्नशक्ति
बोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः। योगिनः सहजावस्था
स्वयमेव प्रकाशते॥७ सुषुम्नावाहिनि प्राणे शून्ये वि
शति मानसे। तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवि
त्॥८ अमरौलि मनःशून्ये नासोऽपि कालस्त्वयाप्नुतेः। पाति

हठ.

३६

गत्वान्तस्थुम्नासूक्ष्मेदंकृत्वावायुंवमध्यमे॥ स्थित्वासदाध्रुवस्थानेप्राणस्थैर्येनिरोधयेत्॥९॥ सूर्याचंद्र
मसोर्धृत्वादत्वाकाशसंधिजरे॥ सुषुम्णायांमिवीशन्ति॥ शेषास्त्वेवंनिरर्थकाः॥२॥ द्वासप्ततिसहस्राणि
नाडीद्वाराणिपञ्जरे सुषुम्णाशांभवीशक्तिः शेषास्त्वेवनिरर्थकाः॥ वायुः परिचितोयस्मादग्निनासहकुंडलीं॥ बोध
यित्वासुषुम्णायांप्रविशेदनिरोधतः॥७॥ सुषुम्णावाहिनिप्राणेसिद्ध्यत्येवमनोन्मनी॥ अन्यथात्वितरा

तत्त्वनेयस्यजगादेतच्चराचर॥८॥ क्षितेःसमस्येमापञ्चवायु
र्वेजातिमध्यमे॥ एषामरोलीवज्रोलीसदोक्षासिंस्निनेयो
तिवा॥९॥ ज्ञानंकुतोमनसिजीवतिदेवियावत्प्राणो
ऽपिजीवतिमनोम्रियतेनतावत्॥ प्राणोमनोद्वयमि
दंविलयंप्रयाति मोक्षंसगच्छतिनरोनकथंचिदन्यः॥
१०॥ समस्पमनश्चैवं चंचलत्वंस्वभावतः॥ रसोबद्धोमनो
बद्धंकिंनसिद्ध्यतिभूतले॥११॥ मूर्छितोहरतेव्याधिं

३६

36

नाशयत्यवसमीरणः॥५॥ द्वयोर्विनष्टएकस्मिन्तदाद्वेविविनश्यतिः॥ यत्रैवलीयतेवायुस्तत्रैव
लीयतेमनः॥६॥ दुग्धाम्बुवत्संमिलितावुभौतौतुल्यक्रियौमानसमारुतौहि॥ यतोमरुत्तत्रमनःप्र
वृत्तिर्यतोमनस्तत्रमरुत्प्रवृत्तिः॥ अएकस्यनाशादपरस्यनाशएकप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः॥ अ
ध्वस्तयोश्चेन्द्रियवर्गवृत्तिर्विनाशतोमोक्षपदस्यसिद्धिः॥८॥

जायु मार्गेण संचारे सकलं भवते महः। ततो मृत्यु ... सत्य ... निर्गदित्याह शंकरः।
मनस्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो बिंदुः स्थिरो भवेत्। बिंदुस्थैर्यात् सदा सत्त्वं पिंडस्थैर्यं प्रजायते ॥
इंद्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः। मारुतस्य लयो नाथस्तं नादं लययन्मानसे ...

मृतो जीवयति स्वयं बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च
भैरवि ॥१३॥ इंद्रियाणां मनो नाथो मनो नाथस्तु मारु
तः। मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥१४॥
सोयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतांतरे। मनः
प्राणलये कश्चिदानंदः संप्रवर्तते ॥१५॥ प्रनष्टोच्छ्वा
सनिःश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः। निश्चेष्टो निर्वि
कारश्च लयं यांति सुयोगिनः ॥१६॥ उच्छिन्नसर्वसं

ह.ठ.

३७

कुल्योनिःश्रेषाम्नायवेष्टितः।स्वादंग्राम्यालयः कोपिमं

र्नैसावागगोचरः॥१७ यत्रदृष्टिर्लयस्तत्रभूतेंद्रियस

नातनः।साशक्तिःसर्वभूतानांदृष्टिर्लक्षालयं गता॥

१८ वेदशास्त्रपुराणाद्याःसामान्यगणिका इव।ए

केवशांभवीमुद्रागुप्ताकुलवधूरिव॥१९ अंतर्ल

क्ष्यबहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता।सेषासांभवी

मुद्रासर्वतंत्रेषुगोपिता॥२० अंतर्लक्ष्यविलीनदृष्टि

३७

श्रीएतां नव्याम्नु खेचर्या अनस्या याम भेदता। तासाज्योतिषि संयोज्य किंचिदुच्चारमेद्धवो
पूर्वयो गस्य मार्गोऽपि मुन्मनी का रूलक्षणं। केचिदागमप्रयोगेन केचिन्निगमसंकुलैः। केचित्त
र्कहेतिनैवजानन्ति कारणं।

पवनोयोगीन्द्राणामुद्धर्ज्जितेदृष्ट्यानिश्चलतारयाबहिरं
वःपवनपन्ननपन्नपतनः। मुद्रेयंखलुखेचरीभवतिसा
यस्याप्रसादाङ्कुरोऽमूत्यास्तन्यविवर्ज्जितंस्फुरतिय
तत्त्वेपदेशांतवं॥२॥ छिन्नाहंडादिलोचननास्थिरमन
नासागुरुकेतक्षणाधंड्राकोवपिलीनतामुपनये
त्रिस्फंदमानंतरा ज्योतीरूपमशेषबाह्यरहितं
देदीप्यमानंपरंतत्वंतत्पदमेतिवस्तुपरमंवाचो

हृव.

किमत्राधिकं ॥२२॥ श्रीशांतिनाथः स्वेवर्यास्थश्चतुर्मासकानुनभेद

लः ॥ ताराज्योतिषि संमूढ्या किंविडुद्यालये प्रभुवो ॥२३॥ पा

३५

तालात्पद्दयतिमुखिरंमेरूमूले तदस्तितचैत्ये तत्प्रवद

तिमुक्षीसत्नामुखंनिस्तगानां ॥ वेंद्रास्मारस्त्ववतिवेपु

षस्तेनमृत्फनराणां तं वध्रीयास्त करुणमृतानान्य

थाकायसिद्धिः ॥२४॥ श्रीआदिनाथेन सपादकोटिलयाः

प्रकाराः कथिताजयं मे ॥ जाद्दानुसंधानकमेव कार्यमन्या

३५

महेमाभ्यतमंतलयानां॥२ पश्यणुयाद्दक्षिणेकर्णेनादमेक
स्थमेकधीः।काष्टप्रवर्त्तितोवह्निःकाष्टेनसहशाम्यति॥२६
नादेप्रवर्त्तितंचित्तंनादेनसहलीयते।विस्मृत्यसकलंबा
ह्यंनादेदुग्धांबुवन्नरः॥२७ एकीभूयाथसहसाचिदाका
शेविलीयते।उदासीनपरोभूत्वासदाभ्यासेनसंयमी।
२८ उन्मनीकारणःसद्योनादमेवावधारयेत्।कीदृशामे
दासीन्यं॥२९ शीतेकालेथवापटीवापटीवापथ्याहारेगोम

ह ब॰

३९

यो वा पयो वा ऽम्भोज्य निक्षावृंद मारएपकं दं पाणी द्रोणी
कापि वाम्भोज्यपात्रं ॥ ३० सर्वं चिंतां परित्यज्य सर्वका
लेव सर्वदा । नाद मेवानुसंधत्ते नादे चित्तं विलीयते ।
३१ आरंभश्च घटश्चैव तथा परिचयस्तथा ॥ निष्प
त्तिः सर्वयोगेषु योगावस्था प्रकीर्त्तिता ॥ ३२ ब्रह्मग्रंथेर्भ
वेद्भित्वा आनंदः शून्यसंभवः ॥ विचित्रः क्वणको देहे ऽ
नाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ३३ संपूर्ण हृदयः शून्यः द्यारं

३९

न्येयोगवान्भवेत्॥७३॥ अथ घटावस्था॥ द्वितीयायां
घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यगः। दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी
देवसमस्तथा॥७४॥ विष्णुग्रंथिर्भवेद्भित्वा परमानंदसू
चिका। अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तथा भवेत्॥७५
अथ परिचयः॥ महाशून्यं तदा याति सर्वसिद्धिसमा
श्रयं। चित्तानंदं ततो जित्वा सहजानंदसंभवः॥७६॥ दो
षदुःखजरामृत्युः क्षुधानिद्राविवर्जितः। रुद्रग्रंथिं ततो
डु

जिह्वासार्व्वपीवगलो क्लिः॥३७ अथ निष्पत्त्यावस्था॥ निष्प
त्तौ वैष्णवः शब्दः क्वणन्वीव क्वणो भवेत्। एकीभूतं त
था चित्तं राजयोगाभिधायकं॥३८ सृष्टिसंहारकर्त्ता
सौ योगीश्वरसमो भवेत्। अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरत्रैवा
खंडितं सुखं॥३९ लयोद्भवमिदं सौख्यं राजयोगादवा
प्यते। हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः॥४०॥ ये वर्
त्तिवतान्मन्ये प्रयासफलवर्जितान्॥४१ तत्र बीजं हठं

सेऽभ्रमोदासीन्याज्जलं स्मृतं उन्मनी कल्पलतिका सद्य
एवोद्भविष्यति॥४८ राजयोगसमाधिश्च उन्मनी च मनो
न्मनी। अमरो ह्यापि वाद्वं च निरालंबं निरंजनं॥४९ अ
मनस्को लयश्चैव शून्याशून्यं परं पदं॥ जीवन्मुक्ति
श्च सहजं तुर्यं चेत्येकवाचकं॥५० तत्त्वं परमसौख्यं च ना
दोपासनमेव वा। सौख्यप्रविष्टचित्तानां मूढानामपि मे
मतं॥५१ नादानुसंधानसमाधिभाजां योगीश्वराणां हृ

दये प्रस्फुटं त्वानंदमेकं वचसामवाच्यं जानाति तं श्रीगुरु
नाथ एव॥४६ सर्वचिंतां परित्यज्य सावधानेन चेतसा।
नाद एवानुसंधेयो योगसाम्राज्यमिच्छता॥४७ कर्णौ पि
धाय हस्ताभ्यां यः शृणोति ध्वनिं मुनिः॥ तत्र चित्तं स्थिरीकु
र्याद्यावत्स्थिरपदं व्रजेत॥४८ अभ्यस्यमानो नादोयं बा
ह्यमावृणुते ध्वनिः। पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सु
खी भवेत॥४९ श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महा

न् । वर्द्धमाने ततोभ्यासे श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मतः ॥५०॥ अंते
तु किंकिणीवृंदवीणाभ्रमरनिस्वनाः । इति नानाविधो
नादः श्रूयते देहमध्यगाः ॥५१॥ महति श्रूयमाणेपि मे
घभेर्यादिकध्वनौ । तत्र सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नादमेव परामृ
शेत् ॥५२॥ घनमुत्सृज्यते सूक्ष्मं सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घनं । पर
माणमविक्षिप्तमनो नान्यत्र चालयेत् ॥५३॥ यत्र कुत्रापि
वा नादे लगति प्रथमं मनः । तत्रैवं तत्स्थिरीकुर्यात्तेन सा

द्धे विलीयते ।। ५४ ।। मकरंदं पिबन्भृंगो गंधं नापेक्षते यथा ।।
नादासक्तं तथा चित्तं विषयान्न हि कांक्षति ।। ५५ ।। मनः
पाकपवाप्नोति निरालंबाख्यमुद्घटं ।। नादश्रवणतः क्षि
प्रमंतरंगभुजंगमाः ।। ५६ ।। विस्मृत्य सर्वमेकाग्रः कुत्रचिन्न
हि धावति ।। मनोमत्तगजेंद्रस्य विषयोद्यानचारिणः ।।
५७ नियमने समर्थोऽयं निनादो निशितांकुशः ।। नादोया
न्तिरतो नित्यमवधार्या पियोगिना ।। ५८ ।। घंटादिनादस

ऋस्य शब्दांतःकरणस्यनुत्थितानाहतस्य शब्दस्य तस्य श
ब्दस्य यो ध्वनिः॥ ५९ ध्वनिरंतर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयांतर्गतं मनः।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदं॥ ६०॥ तावदाका
शसंकल्पो यावत् शब्दः प्रवर्त्तते। निःशब्दं परमं ब्रह्म प
रमात्मा समीयते॥ ६१॥ यत्किंचिन्नादरूपेण श्रूयते श
क्तिरेव सा। यस्तत्त्वांतो निराकारः स एव परमेश्वरः॥ ६२
श्रवणपुटनयननासानिरोधनं चैव कर्त्तव्यं शुद्धसुषु

ह.व. ॥ घ्राघारणोस्फुरममलस्सूयते नादः ॥९३॥ काष्ठागोष्टीप्र
संगे न नादस्मं तर्गतं स्मृणु । पुरामत्संङबो धायअादि
नाथो दितं क्व: ॥९४॥ या व ब्रे व प्रविशति वरन्मारुतो म
४३ ध्यमार्गे यावाद्बिंदुर्न भवति दृढः प्राणवातः प्रबद्धः । या ४३
वद्ध्यो म्नाप्तदृजसहृजां जायते नैव तत्त्वं तावत्सर्वं वद
ति यदिदं डंभ मिथ्याप्रलापः ॥९५॥ ज्ञात्वा सुषुम्नातद्भे
दि कृत्वा वायुं च मध्यगं । कृत्वा ता बिंदवस्थाने प्राण

रंध्रं निरुंधयेत् ॥ ६६ ॥ इडायां पिंगलायां च चरतश्चंद्रभास्क-
रौ। चंद्रस्तामस इत्युक्तः सूर्यो राजस उच्यते ॥ ६७ ॥ एतावे-
व वत्सः सकलं कालं रात्रिदिवात्मकं। भोक्त्री सुषुम्ना का-
लस्य गुह्यमेतदुदाहृतं ॥ ६८ ॥ तथाहि मोनदं नाम एवं स्मो-
क च नु छ्वयं। षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिवालक्ष्यं गुणत्रयं ॥ ६९
शेषस्तक्रूंथ्य विस्तारस्त्रिकूटं परमं पदं। कुंडली कुटि-
लाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता। सा शक्तिश्चालिता येन स

ह॰यो॰

५४

मुक्तो नात्र संशयः॥१० द्वासप्ततिसहस्राणि नाडीद्वारा
णि पंजरे। सुषुम्ना शांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः॥१
सुषुम्नावाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी। अन्यथा वि
विधाभ्यासाः प्रयासायैव योगिनां॥१३ पवनो बध्यते ये
न मनस्तेनैव बध्यते। मनस्तु बध्यते येन पवनस्तेन ब
ध्यते॥१४ हेतुद्वयं हि मनसो वासना च समीरणः। तयोर्वि
नष्ट एकस्मिन् तौ द्वावपि नश्यतः॥१५ मनो यत्र विलीये

५४

तएवनस्तत्र लीयते। पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते।
७६ दुग्धाम्बुवत्संमिलितौ तथैव तुल्यक्रियौ मानसमारु
तौ। यावन्मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः यावन्मरुत्तापि मनःप्र
वृत्तिः॥७७ तत्रैकनाशात् अपरस्य नाशः एकप्रवृत्तेरपर।
प्रवृत्तिः। अध्वस्तयोश्चेंद्रियवर्गबुद्धिः विध्वस्तयोर्मोक्षप
दस्य सिद्धिः॥७८ वायुमार्गेण संचारे सकलीं लभते महीं
तथाष्टगुणमैश्वर्यं सत्यं सत्यं वरानने॥७९ विश्वरूपान्व

९०·

र्धीः॥ यथा संक्षीयते प्राणो मानसं तु विलीयते॥ तथा समर

सत्वं यतं समाधिः सोऽभिधीयते॥ ८ कर्पूरमानिलेयद्वत्

सैंधवं सलिले यथा॥ तथा संधीयमानं तु मनस्तत्वे विलि

यते॥ ८२ मनःस्थैर्यान्नु स्थिरो वायुस्ततो बिंदुः स्थिरो भवेत्

बिंदुस्थैर्यात् सदा सत्वं पिंडस्थैर्यं प्रजायते॥ ८३ दृष्टिः स्थि

रा यस्य विनैव दृश्यं वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नात्।

चित्तं स्थिरं यस्य विनावलंबं नात्मस एव योगी स गुरुः

८५

८५

समसेव्यः॥८४॥ प्रवेशोनिर्गमोवापिदक्षिणोवार्द्धमाध्यमः॥न

यस्यवायुर्वहतिसमुक्तोनात्रसंशयः॥८५॥ सर्वेलयहठ

गाभ्यासाराजयोगस्यसिद्धये।राजयोगसमारूढःपु

रुषःकालवंचकः॥८६॥ इतिसकलयोगाभ्यासविधिंयोःप

रिमाथितादवकृष्टसारभूतांअनुभवनवनुद्दगाम्‌तंय

मीन्द्राःयदिमनवलामजरामृतत्वंवाह्य॥८७॥ इतिश्रीमत्कृ

रुसहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्मारामविरचितायांहठ

प्रदीपिकायांचतुर्थोपदेशः॥ ॥श्रीरस्तु॥ ॥छ॥

हठप्रदीपिका श्लोक ४०५